

УДК 796

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРНЫХ КОМПЛЕКСОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ

*Д. С. Зинченко*

*курсант 5 курса*

*Белгородского юридического института*

*МВД России имени И. Д. Путилина,*

*351 взвод*

*Научный руководитель: С. В. Курдюкова,*

*преподаватель кафедры физической подготовки*

*Белгородского юридического института*

*МВД России имени И. Д. Путилина*

В настоящий период времени темпы развития и использования информационных технологий и специальных устройств в разных областях жизнедеятельности возрастают, повсеместная информатизация общества привели к возникновению наиболее усовершенствованных технологий, которые способны существенно увеличить эффективность в той или иной сфере деятельности. Не исключением является и спорт.

Сегодня в процессе физической подготовки спортсменами используются различные современные методы и способы, достижения науки и техники. Эффективным способом подготовки спортсменов является использование тренажерных комплексов.

Тренажерные комплексы предназначены как для первоначального этапа физической подготовки, так и для последующих повседневных тренировок с целью совершенствования физических показателей. На сегодняшний день в ходе физической подготовки спортсменами в зависимости от вида спорта используются различные тренажерные комплексы: например, лыжники для силовой подготовки используют лыжный тренажер SPORT-STAR и Concept2 SkiErg, а для развития координационных способностей и приближения условий к реальности (передвижение на лыжах) ими также используется тренажерный комплекс SPORTSMASTER SKIMILL; велосипедисты используют велотренажеры разных конфигураций и моделей (Спин-байк Unixfit SB-380, Start Line Rapid SLF 8310 и др.); спортсмены, занимающиеся легкой атлетикой, для развития и улучшения взрывной силы применяют тренажер Bugnee band, для тренировочного процесса используют балансировочные платформы, беговые дорожки и т. д.

Таким образом, анализ опыта использования спортсменами тренажерных комплексов позволяет говорить о том, что они являются составной частью фи-